

ストック食材を  
おいしく!  
カンタンに!



さば水煮缶詰  
さば入りやみつぎポテトサラダ

フライドオニオンが食感のアクセントになった、いつもひと味違う  
贅沢ポテトサラダ。さばのkok、2種の沢庵は甘みと酸味を、  
半熟たまごでまろやかに。深い味わいで、お酒にも合います!

**材料 (2人分)**

じゃがいも	2個 (250g)
Vマーク さば水煮 (水気を切っておく)	1缶
Tokyu Store Plus 岩手山麓発半熟味付ゆでたまご	2個
Vマーク 東京沢庵・甘口沢庵	各1切
A	
マヨネーズ	大さじ3
粗挽きこしょう、砂糖、Vマーク 塩	各少々
Tokyu Store Plus フライドオニオン	小さじ1



- 作り方**
- じゃがいもはよく洗って水分を残したまま耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで5~6分柔らかくなるまで加熱する。熱いうちに皮を剥き、ボウルに入れて粗くつぶす。
  - 「Tokyu Store Plus 岩手山麓発半熟味付ゆでたまご」1個はトッピング用に半分に切っておき、1個は粗く刻んで①に加える。
  - 「Vマーク さば水煮」は身をほぐし、「Vマーク 東京沢庵・甘口沢庵」は粗みじん切りにし、それぞれ①に加える。Aも①に加え、よく混ぜ合わせる。
  - お皿に③を盛り付け、トッピング用の「Tokyu Store Plus 岩手山麓発半熟味付ゆでたまご」を乗せ、「Tokyu Store Plus フライドオニオン」を散らす。

# Tokyu Store FOOD MARKET プレッセ Precce

## Tokyu Store Plus & Vマーク VALUE PLUS を使って作る ローリングストックの おすすめレ・シ・ピ

ローリングストックは、簡単で美味しいメニューと出会うチャンス! 人気料理教室『美奈のおしゃデリ・クッキング』を主宰する澤田美奈さんにおすすめレシピを教えていただきました。

※店舗により、一部取り扱いのない商品がございます。

パスタソースのボロネーゼをごはんに混ぜて  
チーズをたっぷり振って焼き上げれば、子どもも大人も大好きな、  
手軽なドリャに。辛い物好きな方は、追いタバスコがおすすめ。

**材料 (2人分)**

Vマーク 富山県産 こしひかり100%大盛ごはん	1パック (300g)
A (混ぜ合わせる)	
Tokyu Store Plus ボロネーゼ	1袋
しょう油	小さじ1/2
タバスコ、粗挽きこしょう	各少々
マッシュルーム水煮 (スライス)	50g
Vマーク とろけるミックスチーズ	60g
パセリ (ドライ)	少々



- 作り方**
- 「Vマーク 富山県産こしひかり100%大盛ごはん」を600Wの電子レンジで2分30秒温める。
  - ボウルに①、水を切ったマッシュルーム、Aを加えて混ぜ合わせる。
  - 耐熱容器に②を入れ、「Vマーク とろけるミックスチーズ」をまんべんなくのせる。
  - 230℃に予熱したオーブンか、トースターで10分程焼く。
  - チーズが溶け、少し焦げ目が付いたら取り出してパセリを振る。



ストック食材を  
おいしく!  
カンタンに!

レトルトごはん + パスタソース ボロネーゼ  
ボロネーゼ風味のライスグラタタン



火を使わない  
パパッと  
レシピ!

さんま蒲焼缶詰 + ごまドレッシング  
さんま蒲焼ときゅうりの甘酢あえ

ほぐしたさんまの蒲焼に、  
コックリまろやかなごまドレッシング。  
甘酢しょうがときゅうりで  
さっぱりさせた、お酒にも合うあえ物。

**材料 (2人分)**

Vマーク さんま蒲焼	1缶
きゅうり	1本
Vマーク 塩	小さじ1/4
Vマーク 保存料不使用 紅しょうが	10g
Vマーク ごまドレッシング	大さじ1
Vマーク いらごま白	小さじ1

- 作り方**
- きゅうりは薄い輪切りにして塩を振って混ぜ、10分置いて水気をよく絞る。「Vマーク 保存料不使用 紅しょうが」も水気を切っておく。
  - 「Vマーク さんま蒲焼」は身をほぐして、汁ごとボウルに入れる。
  - ②に①、「Vマーク ごまドレッシング」、「Vマーク いらごま白」を加えてあえ、器に盛り付ける。



information 東急ストア & プレッセからのお知らせ

2020年 9月1日(火)より

Tokyu Store Precce

楽天ポイントが使える! 貯まる!

Wで貯まる!

TOKYUポイント & 楽天ポイント R POINT

お問い合わせ 東急ストアお客様相談室  
☎03(3714)2480(直通) 東急ストア 検索  
(受付時間 10:00~18:00) https://www.tokyu-store.co.jp



料理家・たれ研究家・フードコーディネーター。  
株式会社スイーツロウラス(sweetslotus.com)代表取締役。全国料理教室協会顧問。メニュー開発、雑誌等の料理撮影、飲食店アドバイザー、レストラン取材、コラム執筆、セミナー講師など。料理教室『美奈のおしゃデリ・クッキング』主宰。  
instagram (@minamina.kitchen)  
YouTubeチャンネル「みなぎっちゃん」  
(www.youtube.com/channel/UCyRIUPbPf8rALFkK2Sge\_jA)

定期的な料理を作って  
ローリングストックを楽しもう!

なんでもない時に食べておく・作ってみる

食べ慣れたストック食材を普段の食生活で使いつつ、万が一の時に備えて蓄える食料備蓄の方法「ローリングストック」。手軽にできるレシピに定評のある料理家の澤田美奈先生に、上手に備えるだけでなく、おいしく食べられるローリングストックのコツについて伺いました。

「ストック食材は、レトルトや缶詰など長期の備蓄に耐えられる食品が多いですが、それでも時間とともに品質は劣化していきます。日付を書いておいてもつい忘れがちになるので、あらかじめ月に1度くらいのペースで「保存食を使って料理を作る日」を決めておく、良いですよ。実際に作って食べてみることで、自分や家族の好きな食材や足りなかった食材がわかりますし、いざという時でもおいしい料理を作るための練習にもなるので、一石二鳥です」

万が一の時も、レシピにひと工夫でポジティブに

レシピに関しては、こんなアドバイスが。

「非常時は、もしかしたら火が使えなくなるかもしれませんが、火を使わないレパートリーも増やしておくと思いいます。例えば、よせ豆腐に「ごま油と玉ねぎドレッシングをかけ、仕上げにたっぷり白ごまを振りかけた韓国風サラダなどは、「ごま油の風味と玉ねぎドレッシングのkokで、とっても簡単なのに食べ飽きません」

また、キャンプのように楽しんで食べるのもローリングストックを無理なく続ける秘訣なのだとか。

「缶詰やレトルトをそのまま食べるのは、最初は楽しめていても、何回か続くと飽きてしまったり、食事が寂しく感じられるかもしれません。そんな時は、たとえば魚介の缶詰をいくつか使った「スキレットで魚介三味贅沢アヒージョ」を作ってみてはいかがでしょうか。あさりの水煮をはじめ、牡蠣のSMOOKやムール貝など、好きな魚介の缶詰をスキレットを使ってたっぷりのオリーブオイルでグツグツ煮ながら食べることで、まるでキャンプをしているようなワクワクした気持ちになれます。これなら非常時での不安な気持ちも和らぐ一品になるのではないのでしょうか」

ストック食材を実際に使う機会が訪れた時も、ポジティブな気持ちで食事を楽しめるように、ぜひこれらのレシピを活用してみてください。